

スリータッチボール

初めての方でも楽しめ、安全で取り組みやすいスポーツとして、平成9年に島本町の体育指導委員によって考案されました。

1チーム3名がスポンジボールをラケットで打ち合うバレーボールのようなスポーツです。レシーブの際、必ず1人1回ボールに触れるため、ゲームに参加する全ての人が楽しむことができます。

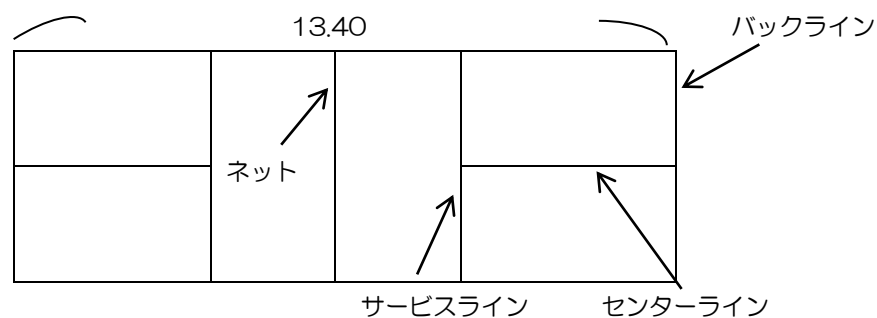


◎用具

- *ラケット スリータッチボール用ラケット
- *ボール スリータッチボール用ボール
- *ネット スリータッチボール用ネット
- *ポール スリータッチボール用 2m20cm (バドミントンポールの補助具を含む)

◎場所・コート

- *バドミントンコート(ダブルス用)
- *ネットの高さ 2m20cm



◎ゲームの進め方

*チーム編成

1チーム6名以内(内キャプテン1名)、コート内は3名。2チームで対戦する

*得点

ラリーポイント制

21得点を1セットとする3セットマッチ(2セット先取)

3セット目は15点までとし8得点先取でチェンジコート

デュースになった時は2ポイント連取した方が勝ち

1・2セットは25点、3セット目は17点まで

◎ルール

*原則 レシーバーは必ず1人1回ボールに触れて3人目の人が相手コートに入れる

*サーブ

1. サーブはアンダーハンドで行う
(ラケットを持った手よりラケットヘッドが高い位置でサーブをしてはいけない)
2. バックラインとサービスラインの間にあるセンターラインを片足または両足で踏みながらサーブする
3. ショートサービスラインを踏んでサーブをしてはいけない
4. ネットインの場合、1回だけレットできる
5. 相手コートのどこに打ってもかまわない
6. サーブは3人のローテーションで行う(相手チームに得点が入るごとに交代する)

*レシーブ

1. 必ず1人1回ずつ打ち、3打目で相手コートに入れなければならない
2. コート内であればどこかのポジションからレシーブしてもかまわない
3. ボールがネットに触れた場合
1人目のレシーブボールがネットに触れた場合は2人目の人が打ち、2人目の場合は3人目の人が打つ。3人目のボールがネットに当たって自分のチームのコートに戻った場合はボールデッド

*フォルト(反則)

1. フットフォルト(サービスラインを踏んでサーブしたとき、センターラインを踏まずにサーブした時)
2. アバブ・ザ・ウェスト(腰より上でサーブを打ったとき)
3. オーバーネット(ネットからボールが中心部以上越えてから打ったとき)
4. オーバータイム(片方のチームが4回以上続けてプレーしたとき)
5. ショートタイム(片方のチームが2打以内でボールを相手コートに入れたとき)
6. タッチネット(プレー中にラケット・体・衣服の一部がネット・ボールに触れたとき)
7. ホールディング(ボールを瞬間的に打たないでラケットに乗せた状態で打ったとき)
8. ドリブル(ボールが1人のプレイヤーのラケットに2回以上触れたとき)
9. ダブルタッチ(ボールをパスする中で同一人が3回の中で2回触れたとき)
10. ライン上に落ちたボールは中心部がライン上ならイン、ライン外ならアウト
11. ボールデッド(ボールがコート外の地面や物体に触れたとき、ボールがプレイヤーの体に触れたときなど)
12. サーブをする順番が違ったとき